

Document complémentaire 2, Revue num 295 - Art n° 4

Tableau 4 : Exemple de circuit de cross-training : Réaliser des efforts intenses en utilisant des formats de type « AMRAP¹ » par exemple avec une FC Cible > à 85% de FCR :

Binôme :	Pratiquant : ...	/	Coach : ...
WOD	Sécurité et simplifications	AMRAP Nb de reps max en 30s	FC mesurée (Obj : >85%FCR)
1. Toes to bar	Pas de kipping (balancement) ; montées de genoux si trop difficile		
2. Burpees	Réaliser une pompe stricte ; down up pour éviter les impacts		
3. Box jump	Attention à la hauteur de la Box		
4. Push up	Alignement du dos ; pompes à genoux		
5. Jumping jack + tirage élastique	Jouer sur la longueur de l'élastique pour régler le niveau de difficulté		
6. KB Swing	Ne pas cambrer ; retenir		
7. Mountain climber	Attention au dos !		
8. Squat avec medecine ball	Regard devant ; les fesses reculent ; les genoux n'avancent pas		
9. Single unders	Amortir		
10. Rowing inversé	Alignement pieds / bassin / épaules ; jouer sur l'inclinaison		

Remarque 1 : la vitesse des mouvements va augmenter dans ce type de travail, il est donc important d'un point de vue sécuritaire que les élèves aient déjà été confrontés aux exercices et qu'ils sachent les réaliser correctement. Aussi nous proposons le même circuit que précédemment mais avec d'autres consignes.

¹ AMRAP (30s de travail par atelier, 10s pour changer)

Remarque 2 : Le circuit peut être réalisé 2 fois avec une récupération active de 15 à 20 min sur ergocycle.

Remarque 3 : Dans le cadre d'un For Time, nous indiquons pour chaque atelier un nombre identique de répétitions à celui du EMOM. L'objectif est de réaliser l'ensemble le plus rapidement possible.

